

Guía de radioterapia para cáncer de **cabeza y cuello**



Usted va a recibir radioterapia en el Servicio de Oncología Radioterápica del Complejo Hospitalario de Navarra. En este folleto encontrará la información necesaria para entender el proceso de su tratamiento y posterior recuperación.

Nota informativa

Este material contiene información y procedimientos estándar. Debido a que cada paciente recibe un tratamiento individualizado, su equipo de cuidados médicos le dará cierta información específica para su caso y tanto usted como quienes le cuiden deberán seguirla.

Existe la posibilidad de que esa información personalizada no sea exactamente igual a la que está en este documento. Por favor, siga las instrucciones del equipo de profesionales sanitarios que le atiende.

Servicio de Oncología Radioterápica.

Pabellón J. C/Irunlarrea 3.

Complejo Hospitalario de Navarra.

31008 Pamplona. Navarra. España.

Tel. 848 428474 - 848 428475

Diseño: Unidad de Comunicación y Diseño.

Navarrabiomed, 2016.

Con la colaboración de:



Guía de procedimientos

1	La radioterapia	5
2	Su equipo de cuidados médicos	6
3	Consultas	7
4	La simulación	8
5	La planificación del tratamiento	10
6	El programa de tratamiento	11
7	Pautas generales	12
8	Consultas médicas sucesivas	14
9	Sobrellevando los efectos secundarios	15
10	Recomendaciones autocuidados	17
11	Ejercicios para la mandíbula y el cuello	21
12	El cuidado en casa después del tratamiento	27
13	Seguimiento	29
	Información útil	31

1 La radioterapia

La terapia con radiación, también conocida como radioterapia, trata el cáncer eficazmente usando rayos de alta energía para localizar con precisión y destruir las células cancerosas en el cuerpo. Aunque la radioterapia es un procedimiento similar a una radiografía ósea, la **dosis de radiación en el tratamiento contra el cáncer es mayor y se administra durante un período de tiempo más largo.**

Existen muchas formas de radiación disponibles. Se decidirá la mejor opción para usted dependiendo del tipo de tumor, ubicación y extensión del mismo.



2 Su equipo de cuidados médicos

Un equipo de especialistas participará a lo largo de todo el proceso de tratamiento: oncólogos/as radioterápicos, físicos/as, oncólogos/as médicos, técnicos/as, enfermeros/as, nutricionistas, psicólogos/as, secretarios/as, auxiliares, celadores /as...

Si el proceso le parece abrumador, por favor, **hable acerca de sus preocupaciones con el equipo encargado de su atención médica.** Están aquí para ayudarle y apoyarle tanto a usted como a quienes se encarguen de su cuidado durante su tratamiento.



3 Consultas

Usted tendrá una **primera consulta con enfermería justo antes del escáner de simulación**. En esa consulta podrá plantear si tiene alguna duda sobre el proceso del tratamiento. Su enfermero o enfermera le puede facilitar material educativo adicional.

Recuerde que deberá **entregar el consentimiento firmado** si aún no lo ha hecho.

Además, **su oncólogo u oncóloga puede requerir que usted acuda a una consulta de dentista** antes de comenzar la de radioterapia. También pueden ser necesarias consultas adicionales a otros servicios antes y durante el tratamiento.



4

La simulación

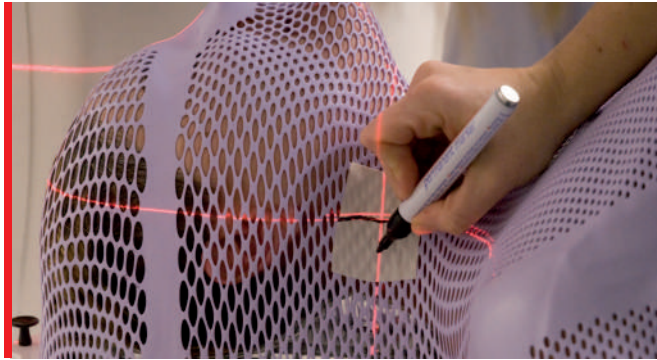
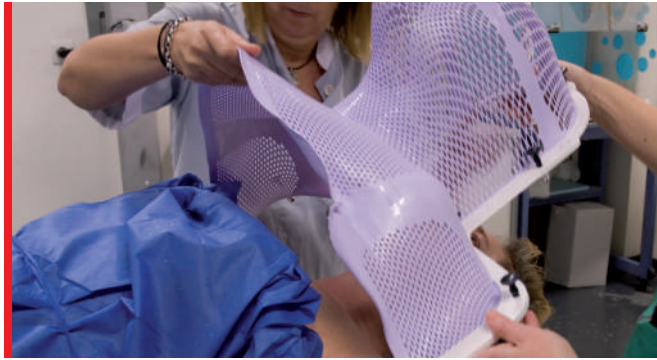
Es una **sesión previa al tratamiento** y necesaria para la planificación del mismo. Permite que su profesional de oncología radioterápica de referencia localice el área exacta que va a ser tratada, y proteja en lo posible el tejido sano.

Tiempo estimado: **45 - 60 minutos.**

- Se tumbará en la mesa del simulador y le colocarán de forma que esté lo más cómodo o cómoda posible. Es muy importante que colabore manteniéndose sin moverse, en la posición que le indiquen.
- Le pintarán unas marcas con rotulador en la cara, pero después de la prueba se las borrarán.
- Después le harán la máscara de cabeza y cuello a su medida. Es un tejido de malla termoplástica que al principio estará blanda, caliente y húmeda pero que en unos minutos se enfriará y se quedará rígida adoptando la forma de su cara, hombros y cuello. La máscara ayudará a que usted se mantenga muy quieto o quieta durante las sesiones de radioterapia, asegurando el posicionamiento correcto.
- Le tomarán radiografías y a continuación le realizarán una tomografía computerizada (escáner de planificación). El objetivo es tener una imagen tridimensional del área de tratamiento.

Aclaraciones: Mientras se realiza el escáner, el personal técnico saldrá de la habitación, cerrará la puerta y le observará desde la ventana del control.

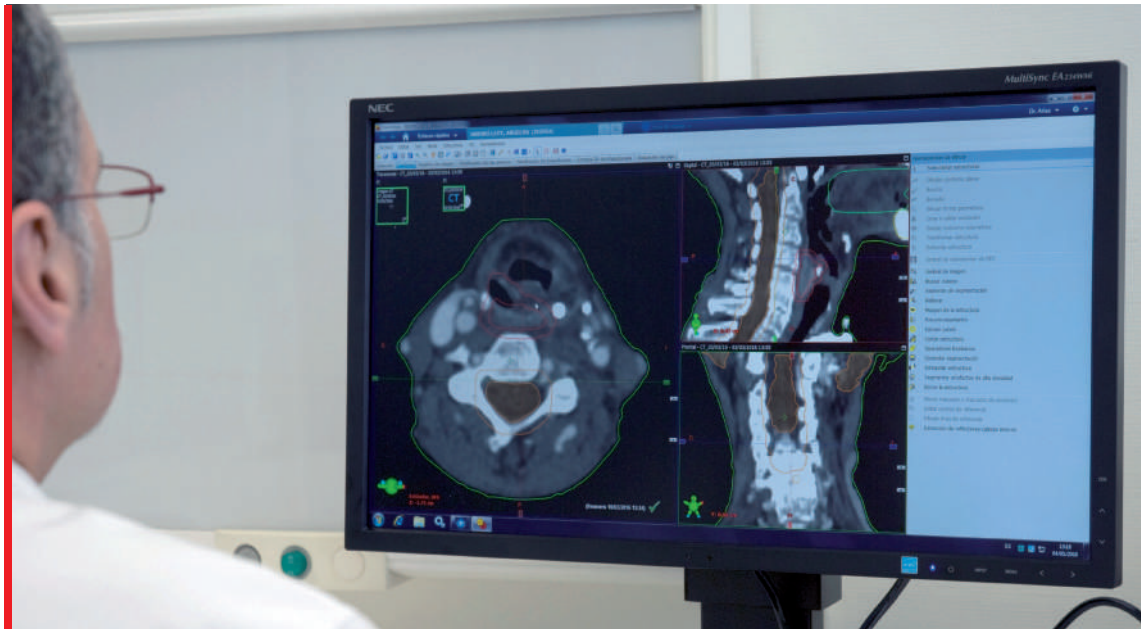
Si usted necesita algo durante este procedimiento, hable normalmente y le escucharán por el intercomunicador. Si es necesario, pueden apagar la máquina y entrar en la habitación de inmediato.



5 La planificación del tratamiento

A continuación, su especialista de oncología radioterápica, junto con el personal de radiofísica, planificarán su tratamiento una vez que hayan contorneado los órganos de la zona de tratamiento. Éste proceso de planificación suele durar de siete a diez días laborables.

Una vez aprobado su plan de tratamiento, le avisarán con la fecha de inicio del mismo.



6 El programa de tratamiento

Cuando comience la radioterapia deberá acudir a la Secretaría del centro para recoger las citas del tratamiento.

El **horario** que le ofrecerán dependerá de los huecos disponibles en ese momento. Usted podrá indicar su preferencia pero debido al gran volumen de pacientes que se atienden, debe saber que no siempre será posible dar respuesta a su petición. El tratamiento de radioterapia se administra de lunes a viernes, con descanso los festivos y los fines de semana.

La **duración** de su tratamiento generalmente será de entre seis a siete semanas, y en principio se realizará de forma ambulatoria.



7 Pautas generales

Tan pronto llegue a la sala de espera, **dé su nombre al personal auxiliar del mostrador** para que quede registrado. Le indicarán si tiene que pasar consulta médica o de enfermería.

A continuación, **aguarde en la sala de espera hasta que le llamen para pasar a tratamiento**. Pasará siempre acompañado por el personal auxiliar.

Le pueden pedir que se quite la ropa por encima de la cintura y que se ponga una bata. Recibirá ayuda para subirse a la mesa.

El tratamiento en sí es breve, dura sólo unos minutos, pero **puede estar de 15 a 20 minutos en la sala de tratamiento antes de que termine**.

El primer día del tratamiento, y por lo menos una vez a la semana, le tomarán unas radiografías antes de empezar la sesión. Esto se hace para verificar que la radiación está dirigida al área correcta. A veces hay que hacer ligeros ajustes. Personal técnico hará estos ajustes y su oncólogo u oncóloga radioterápico los verificará.

Aunque las máquinas de tratamiento son grandes y pueden ser ruidosas cuando están en uso, **trate de relajarse y respirar normalmente**. Usted no sentirá nada. Una vez que esté posicionado o posicionada, **no se mueva hasta que le indiquen que ha terminado la sesión de tratamiento**.

El técnico o técnica que le atiende saldrá de la sala, cerrará la puerta y le vigilará

mediante cámaras. Le estarán continuamente observando. **Si fuera necesario, y usted lo indicara levantando el brazo o hablando, el personal técnico puede parar de inmediato la radiación de la máquina y entrar.**

Es posible que a medida que progrese el tratamiento, su oncólogo u oncóloga radioterápico quiera cambiar el área de tratamiento y las marcas. **Si usted tiene preguntas o dudas acerca de su tratamiento o programa de tratamiento, comuníquelo a cualquiera de las personas que le atienden.**

Una vez terminado el tratamiento avise en el mostrador si tiene programada consulta.





Consultas médicas sucesivas

Mientras esté recibiendo tratamiento, usted tendrá **consulta médica una vez por semana**. Estas visitas serán por la mañana o por la tarde dependiendo del horario de su tratamiento y puede verse alterado cuando haya días festivos entre semana o cuando falte su médico o médica. Algunos de estos cambios suceden sin aviso, le informarán en el mostrador cuando así sea.

Asimismo, también tendrá **consultas de seguimiento con enfermería**.

Le recordamos que usted **podrá solicitar consulta cuando tenga algún problema que requiera atención sanitaria**. Comuníquelo en el control y será valorado en consulta de enfermería. Si es necesario, será derivado o derivada a consulta médica.

Medicinas y alergias

Queremos asegurarnos de que usted tome sus medicinas de manera segura. Por favor, traiga a cada cita médica una lista completa y actualizada de todas sus medicinas, incluyendo todo tipo de productos, sean estos de venta libre o con receta médica. También incluya vitaminas, suplementos nutricionales o productos a base de hierbas.

9

Sobrellevando los efectos secundarios

Los **efectos secundarios** dependerán de qué parte del cuerpo le estamos tratando y de la etapa del tumor. La mayoría de ellos desaparecerá unas pocas semanas después de que haya terminado su tratamiento. Su médico o médica le informará sobre cada uno de ellos:

- **La piel en el área de tratamiento puede tener enrojecimiento**, picazón o descamación. Esto generalmente ocurre de dos a tres semanas después de empezar el tratamiento. No se rasque la piel ni use ropa apretada. Por favor, consulte a su especialista acerca de las medicinas para ayudar a aliviar el picor.
- Usted puede **sentirse más cansado o cansada de lo normal**. Descanse bastante y no se esfuerce demasiado. Sin embargo, para algunos pacientes es beneficioso realizar actividades ligeras, como caminar de 15 a 20 minutos, dos o tres veces al día. Si se siente cansado o cansada, deténgase y descanse.
- Se le puede caer el pelo del área tratada. Esta **pérdida de pelo** puede no ser permanente, dependiendo de la dosis de radiación recibida y de las características de su cabello.
- Usted puede **sentir cambios en los sabores de los alimentos** y es posible que no tenga deseos de comer ni de beber. También puede sentir náuseas. Es bueno comer alimentos livianos o refrigerios varias veces durante el día, en vez de tres comidas pesadas. En consulta de enfermería le asesorarán sobre la nutrición y, cuando sea necesario, un/a dietista le dará más indicaciones. Si usted no puede

comer, su médico o médica hablará con usted acerca de la alimentación por sonda como otra manera de recibir líquidos y nutrientes.

- Usted puede **sentir dolor o dificultad para tragar**, llagas en la boca y sangre en la saliva. Si esto ocurre, tal vez tenga que comer alimentos blandos o líquidos hasta que su boca se sienta mejor. Se le recetarán medicamentos para el dolor cuando los necesite.
- Usted puede **perder el sentido del gusto** (sabor de los alimentos). Su sentido del gusto puede empezar a volver de cuatro a seis semanas después del tratamiento y puede continuar mejorando progresivamente. En algunos/as pacientes, el sentido del gusto no regresa al nivel donde estaba antes del tratamiento.
- **Su saliva puede volverse espesa y pegajosa**. Beba líquidos para ayudar a que su saliva se vuelva menos espesa. Enjuague la boca con una solución de bicarbonato (vea páginas 17, 18 y 19, “Cuidado de la boca y de la garganta”). Su saliva mejorará de dos a cuatro meses después de que haya terminado el tratamiento. Es posible que tenga la boca reseca por el resto de su vida; sin embargo, con el tiempo, las glándulas salivales pueden recuperarse y volver a producir saliva.
- Si el área de sus senos paranasales (nariz) está en el campo de tratamiento, es posible que sienta **congestión nasal** y pueda tener un poco de sangrado nasal. El hecho de enjuagarse el interior de la nariz con solución salina varias veces al día le ayudará a aflojar la mucosidad seca.

10 Recomendaciones autocuidados

Deje de fumar y evite el humo del tabaco. Existen programas disponibles para ayudarle a dejar de fumar a usted y a personas de su entorno. Para más información, pregunte en su centro de salud.

Alimentación

Es muy importante que ingiera suficientes alimentos y líquidos para tener un buen nivel de hidratación y mantener su peso durante el tratamiento. El equipo médico junto al de enfermería realizarán la valoración nutricional y el seguimiento con el control de peso durante las consultas. Le darán recomendaciones sobre alimentación:

- En general elija sabores neutros y evite en lo posible frituras y grasas. Si toma café, que sea únicamente en el desayuno.
- Tome los pescados y la carne bien hechos, evite los pescados crudos.
- Lave la lechuga y las verduras con agua con lejía (1-2 gotas /1 litro agua).

Si fuera preciso, se solicitaría consulta con el servicio de nutrición.

Cuidado de la boca y garganta

Las visitas al dentista y el buen cuidado de la boca son importantes antes, durante y después del tratamiento. El/la dentista le indicará cómo cepillarse los dientes, el uso del hilo dental y el uso de la terapia de flúor según se necesite

para prevenir las caries.

Recuerde que es fundamental realizar la higiene bucal después de cada comida y con cepillo suave.

Si cualquier parte de la boca está en el campo de tratamiento, necesitará enjuagar la boca con bicarbonato u otros colutorios que le recomendará su equipo para mantener su boca limpia y fresca y para ayudar a prevenir infecciones por hongos.

Instrucciones para el enjuague con bicarbonato:

- Mezcle 2 cucharaditas de bicarbonato en 1 litro de agua tibia. Enjuague y haga gárgaras antes y después de las comidas (de cuatro a seis veces por día). Si su saliva es muy espesa o pegajosa y le produce arcadas, trate de añadir 1/2 cucharadita de sal a la mezcla de bicarbonato. Esto ayudará a que la saliva sea menos espesa.
- Empiece a enjuagarse la boca con el bicarbonato desde el primer día del tratamiento de radioterapia y continúe enjuagándose diariamente, los siete días de la semana.

Una vez que complete su tratamiento, continúe usando la mezcla de bicarbonato por lo menos durante seis meses.

Si tiene **saliva espesa**, use un humidificador al lado de la cama por la noche.

Para algunos/as pacientes es bueno dormir con la cabecera de la cama elevada por lo menos 30 grados.

Evite las sustancias que pueden irritar los tejidos de la boca y garganta, como:

- Tabaco.
- Alcohol.

- Bebidas carbonatadas.
- Jugos de frutas (cítricos, piña o tomate).
- Alimentos muy sazonados y picantes.
- Alimentos y bebidas a temperaturas extremas.
- Enjuagues bucales de venta libre (excepto enjuagues bucales sin alcohol).
- Embutidos.

El cuidado de la piel

Desde enfermería de radioterapia oncológica se le darán instrucciones para el cuidado de la piel: usar crema hidratante y evitar bañarse en piscinas y jacuzzis.

Instrucciones para aplicar la crema en la piel:

1. Empiece a aplicarse la crema en la piel del área tratada el primer día de su tratamiento.
2. Aplíquese la crema en una capa delgada unas tres veces al día.
3. Es muy importante que se lave las manos antes y después de realizar cualquier cuidado de la piel.
4. No se aplique crema en la piel durante las cuatro horas antes de un tratamiento de radioterapia.
5. Una vez que todos sus tratamientos hayan concluido, continúe aplicándose la crema hasta que la piel haya sanado completamente.

Importante: si su piel se vuelve húmeda y exuda líquido, o si está en carne viva solicite consulta con enfermería.

Cómo bañarse

Dúchese con agua tibia usando jabón suave. En la piel irradiada use sólo las manos. No utilice esponjas ni toallitas.

Cómo rasurarse (afeitado y depilación)

Rasúrese con maquinilla eléctrica. No use lociones para antes o después de afeitarse o depilarse. Estas contienen alcohol y le irritarán la piel y, por ello, no deberán usarse en la zona irradiada.

11

Ejercicios para la mandíbula y el cuello

Estos ejercicios están diseñados para mejorar la amplitud de movimiento (flexibilidad) del cuello y la mandíbula.

Siga las siguientes instrucciones:

- Inicie estos 9 ejercicios cuando empiece la radioterapia.
- La radiación hace que el tejido en el área tratada se sienta tenso. Es importante que usted haga estos ejercicios varias veces diariamente durante el tiempo que dure el tratamiento y varios meses después de concluirlo, hasta que logre alcanzar el movimiento completo del cuello y de la mandíbula.
- Haga los ejercicios lentamente, permitiendo que sus músculos se estiren.
- Solicite derivación a Rehabilitación si usted empieza a sentir hinchazón en la cara o cuello, si continúa teniendo limitación del movimiento o dificultad para reanudar actividades normales como vestirse, bañarse, arreglarse u otras actividades de la vida diaria.

Realice los nueve ejercicios tres veces al día: mañana/tarde/noche.

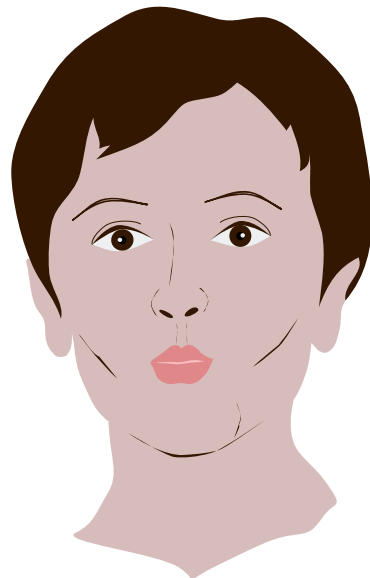
Repita cada ejercicio cinco veces manteniendo cada posición cinco segundos.

Los siguientes dos ejercicios le ayudarán a... **controlar la función de la boca.**

- 1 Eleve las comisuras de la boca (gesto de sonreír forzado).



- 2 Succione las mejillas y empuje los labios hacia fuera.

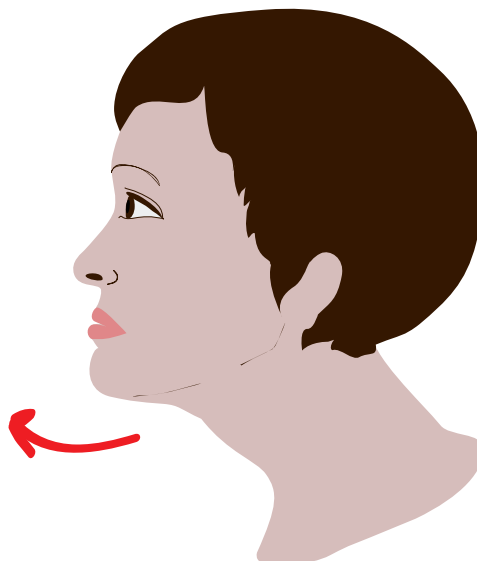


Los siguientes tres ejercicios le ayudarán a...
abrir la boca completamente.

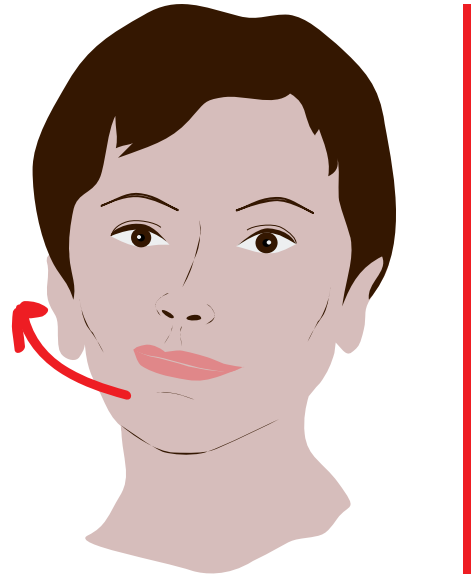
- 3** Estírese la boca suavemente hasta que se abra.



- 4** Eche la mandíbula hacia delante, como muestra la figura.



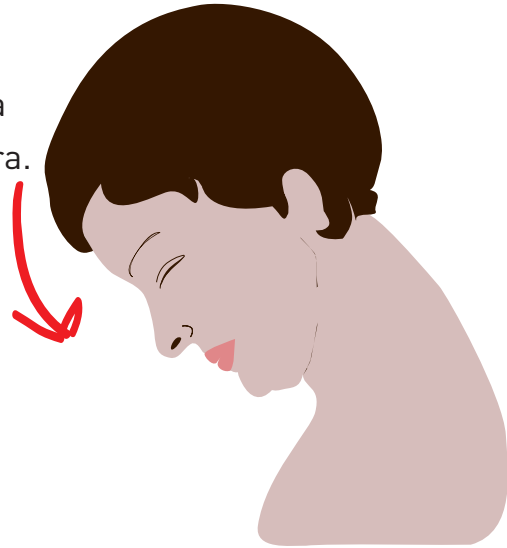
- 5** Mueva la mandíbula de un lado a otro.



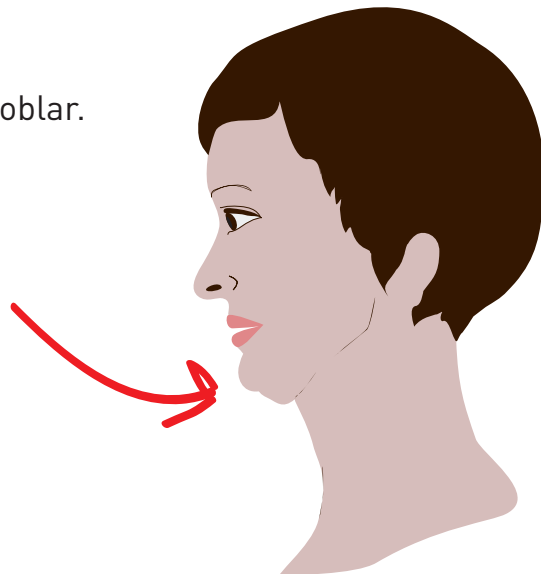
Los siguientes cuatro ejercicios le ayudarán a... **mantener su cuello flexible y una buena postura.**

Siéntese guardando buena postura.

- 6** Doble el cuello, acercando la barbilla hacia el tórax, como muestra la figura.



- 7** Acerque la barbilla al cuello y empuje la cabeza hacia atrás sin doblar.



- 8** Manteniendo la cara mirando hacia el frente, acerque la oreja hacia el hombro.



Repita con el hombro del lado opuesto.

- 9** Gire la cabeza como mirando sobre su hombro, pero sin mover el cuerpo. Repita con el hombro opuesto.



12 El cuidado en casa una vez concluido su tratamiento

Muchas veces, los efectos secundarios de la radiación empeoran de 10 a 14 días después del último tratamiento. Empezarán a mejorar poco a poco en el transcurso de las siguientes semanas. Para ayudarle a recuperarse, es muy importante que siga las siguientes instrucciones:

Lo que debe hacer:

- Beba abundantes líquidos.
- Coma alimentos ricos en calorías y proteínas y/o suplementos nutricionales, tal como le ha instruido su equipo de cuidados médicos. Esto le ayudará a sanar y a prevenir la pérdida de peso.
- Continúe los cuidados de la piel tal y como le ha instruido su equipo.
- Evite que el área tratada se exponga al sol. La piel que se expone a la radiación puede quemarse más rápidamente. Si va a exponer el área tratada al sol por 10 minutos o más y no va a estar cubierta, aplique un protector solar con un FPS de 45 o superior, que le proteja contra los rayos UVA y UVB. Recuerde que debe volver a aplicarse el protector frecuentemente, especialmente cuando esté sudando o en el agua.
- Continúe enjuagándose la boca con la solución de bicarbonato por lo menos seis meses después de haber terminado el tratamiento. Use sustitutos de saliva según le haya indicado su médico o médica.
- Continúe con los ejercicios diarios de la mandíbula y del cuello por lo menos

hasta seis meses después de terminar el tratamiento.

- Reanude las actividades moderadas como caminar.
- Vaya a las visitas de seguimiento con su dentista cada cuatro ó seis meses.
- Continúe con los tratamientos con flúor.
- Muy importante. Si necesita que le hagan algún trabajo dental, recuérdese siempre a su dentista su antecedente de haber recibido radioterapia.
- Informe en su centro de salud sobre cualquier síntoma nuevo, como llagas o cualquier otra cosa que no sea normal.
- Acuda al servicio de Urgencias si necesita atención o tratamiento médico urgente.

Lo que no debe hacer (evite estas actividades):

- Evite fumar o tomar bebidas alcohólicas.
- Evite comer alimentos picantes, ácidos o con bordes cortantes fritos, cítricos, entre otros, hasta que la boca y la garganta estén completamente sanas, y aun cuando estén sanas, sólomente cuando lo tolere.
- Evite tomar bebidas a temperaturas extremas hasta que el área irradiada esté completamente sana.
- Desde ahora hasta su próxima cita con su dentista, evite usar dentadura postiza, a menos que sea para comer, o hasta que su médico o médica le diga que puede usarla.
- Evite usar lociones para antes o después de afeitarse u otros irritantes de la piel hasta que se sane el área de tratamiento.

Es posible que, para un mejor control de los síntomas le citen una vez terminado el tratamiento en la misma consulta de radioterapia.

13 Seguimiento

- Generalmente se le solicitará un TAC o resonancia magnética a los tres meses de iniciar el tratamiento para valorar la respuesta al mismo. Posteriormente, será citado/a en consulta de seguimiento con oncología radioterápica en el B-bajo. Cuando acuda es importante que traiga la lista actualizada de las medicinas y otros productos que está tomando. También incluya vitaminas, suplementos nutricionales o productos a base de hierbas.
- En el futuro, si usted necesita procedimientos quirúrgicos, atención dental (extracciones, cirugías, etc.) o biopsias que involucren el área tratada, informe al equipo médico y enfermería acerca de las radioterapias que ha recibido. Si fuese necesaria más información, su dentista o especialista de Atención Primaria puede ponerse en contacto con su oncólogo u oncóloga.

Información útil:

Servicio de Oncología Radioterápica.

Pabellón J.

C/Irunlarrea 3. Complejo Hospitalario de Navarra.

31008 Pamplona. Navarra. España.

Tel. Secretaría: 848 428474 - 848 428475

Tel. Consulta de enfermería: 848 428458 - 848 428460

Asociaciones:

Sociedad Española de Oncología Radioterápica. SEOR.

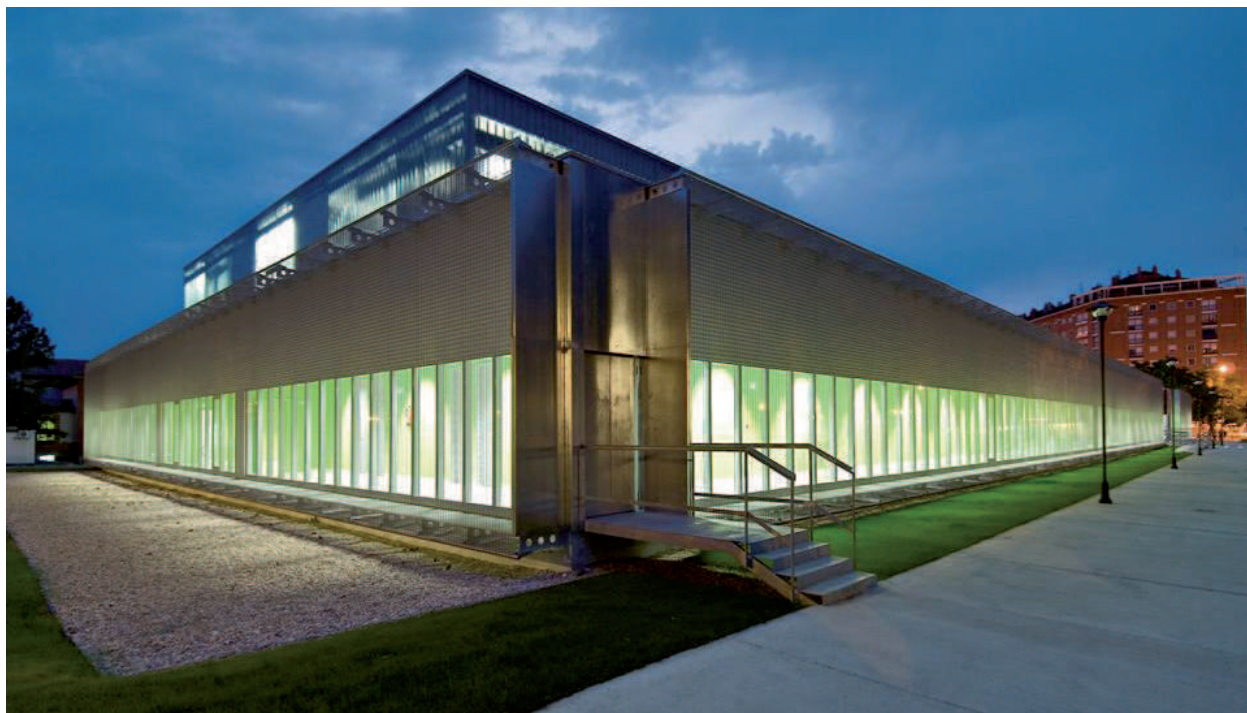
www.seor.es

Instituto Nacional del Cáncer. NIH.

www.cancer.gov/espanol/instituto

Asociación Española contra el cáncer. AECC.

www.aecc.es



Servicio de Oncología Radioterápica

Pabellón J. C/Irunlarrea 3. Complejo Hospitalario de Navarra. 31008 Pamplona. Navarra. España.

